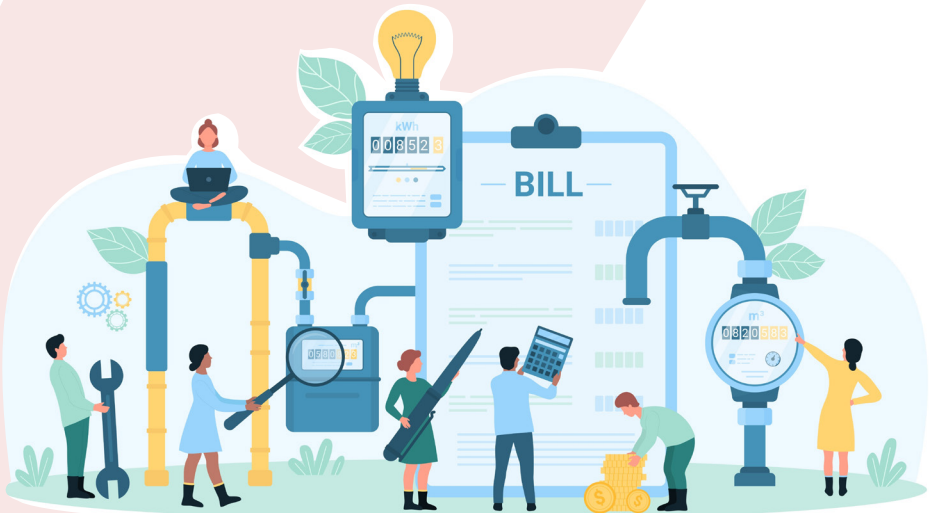
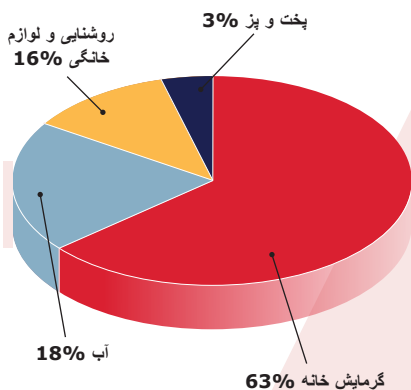




نکات عمده صرفه جویی در مصرف انرژی

سازمان اقدام ملی انرژی یک موسسه خیریه ملی است که به شما در ارتباط با قبوض انرژی‌تان کمک می‌کند. این بروشور می‌تواند به شما کمک کند تا تغییرات کوچکی در نحوه مصرف انرژی خود ایجاد کنید، هزینه‌های خود را کاهش دهید و گرم، ایمن و سالم بمانید.





انرژی با واحدهایی به نام کیلووات ساعت یا **kwh** اندازه گیری می شود.

اگر کنتور هوشمند دارید، می توانید از نمایشگر داخل خانه خود برای ارزیابی میزان مصرف خود به پوند و پنس استفاده کنید.

کاهش مصرف ما در برخی زمینه ها به ما کنترل بهتری برای استفاده از انرژی در موارد ضروری، مانند گرم نگه داشتن خانه، می دهد. کاهش مصرف انرژی همچنین به ما کمک می کند تا از تأثیر ایجاد کربن بکاهیم.

دمای توصیه شده برای یک خانه بطور ایدال بین **18 تا 21**



درجه سانتیگراد است ترموستات

اتاق و شیرهای ترموستاتیک رادیاتور به شما این امکان را می دهند که دمای مناسب را برای هر اتاق در خانه خود تنظیم کنید. مطمئن شوید که به اندازه کافی گرم هستید، اما به یاد داشته باشید که هر اتاقی که گرم تر از حد لازم باشد، هدر دادن پول است.

گرمایش خود را بهینه کنید

آشنایی با کنترل های گرمایشی می تواند به شما کمک کند تا از سیستم خود به طور کارآمدتری استفاده کنید. اطلاعات مربوط



به کنترل های خود را به صورت آنلاین جستجو کنید. اگر بخاری برقی دارید، به برگه اطلاعاتی «بیشترین بهره را از اقتصاد ۷ ببرید» در وب

سایت <https://www.nea.org.uk/>

get-help نگاه کنید.

پنل های بازتابنده رادیاتور نصب

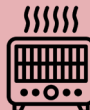


کنید. این ها به انتقال گرما

از رادیاتورها به اتاق شما

کمک می کنند و می توانند گرمایش شما را کارآمدتر کنند.

گرمایش کل خانه را با وسایل گرمایشی



کوچک (مانند بخاری های برقی

دوشاخه ای) جایگزین نکنید - این وسایل به طور مؤثر خانه شما را گرم نمی کنند و هزینه استفاده از آنها بسیار بالاست.

با نحوه عملکرد تایمرهایتان



آشنا شوید. یاد بگیرید که تایمر

گرمایش خود را تنظیم کنید تا

زمان روشن و خاموش شدن سیستم گرمایشی با سبک زندگی شما مطابقت داشته باشد.

خاموش کردن آن وقتی بیرون هستید به شما کمک می کند تا در هزینه ها صرفه جویی کنید.

دمای درجه حرارت آبگرمکن خود را کم



کنید ممکن است به شما در پس انداز پول

کمک کند. به وب سایت زیر مراجعه کنید

www.nesta.org.uk/project/optimising-boilers-reduce-household-emissions/how-to-optimise-your-boiler

عایق بندی

25% از گرمای ما از طریق سقف هدر



می‌رود - عایق بندی فضای زیرشیروانی می‌تواند به شما سالانه تا 215 پوند در صرفه جویی هزینه‌های انرژی کمک کند.

درز اطراف درب ها، پنجره‌ها و هرگونه شکاف ناخواسته که جریان هوا در آنها زیاد است



را ببندید. یا سعی کنید خودتان با قرار دادن روزنامه‌های قدیمی یا جوراب‌های کهنه در آستین یک ژاکت یا پاچه شلوار کهنه، سوراخ‌های پایین درب ها را ببوشانید.

اگر صاحب خانه هستید، برای اطلاع از اینکه آیا واجد شرایط دریافت کمک هزینه برای بهبود راندمان خانه خود هستید یا خیر، به وب سایت



<https://www.gov.uk/improve-energy-efficiency>

energy-efficiency مراجعه کنید یا با شماره 0800 098 7950 تماس بگیرید.

نکات آشپزخانه

پخت و پز در مایکروفر یا سرخ کن بدون روغن ارزان تر از فر است زیرا از برق کمتری استفاده می‌کند و زمان پخت کمتری می‌برد. اجاق‌های آرام‌پز همچنین از نظر مصرف انرژی نسبت به اجاق‌های رومیزی یا فر، کارآمدتر هستند. چندین ساعت طول می‌کشند تا آنها غذا را بپزند اما برای این کار از برق بسیار کمی استفاده می‌کنند.



جوشاندن یک کتری پر از آب انرژی زیادی

مصرف می‌کند، بنابراین فقط به اندازه نیازتان آب بجوشانید.



تا حد امکان کمتر درب فر خود را باز کنید. هر

بار که باز می‌شود، حدود یک چهارم از گرمای خود را از دست می‌دهد.



بعد از اینکه پخت و پز تمام شد، درب فر را باز کنید و اجازه دهید گرمای اضافی خارج شود تا آشپزخانه شما گرم شود.

هرچه مواد غذایی به اندازه های کوچکتری

خرد شود، سریعتر پخته می‌شود، به این معنی که برای پختن همان مقدار غذا انرژی کمتری مصرف خواهید کرد.



روشنایی

هنگام ترک اتاق، حتماً چراغ‌ها را خاموش کنید. ارزانترین واحد انرژی، واحدی است که نیازی به استفاده از آن ندارید.



از لامپ‌های LED کم مصرف استفاده کنید. این لامپ‌ها در مقایسه با لامپ‌های رشته‌ای



قدیمی، برق بسیار کمتری مصرف می‌کنند و عمر بسیار طولانی‌تری دارند، در حالی که همان میزان روشنایی را ارائه می‌دهند. بنابراین هر لامپ قدیمی‌تری را که هنوز دارید، به‌روز رسانی کنید.

از نور طبیعی خورشید نهایت استفاده را ببرید! با باز کردن



پرده‌ها هنگام طلوع و بستن آنها هنگام غروب خورشید، از نور و گرمای خورشید نهایت استفاده را ببرید.

نصب پرده‌های ضخیم یا حرارتی روی پنجره‌ها و درب های خارجی نیز از هدر رفتن گرما جلوگیری می‌کند.

لوازم برقی



دستگاه‌های متصل به پریز برق را از برق بکشید یا خاموش کنید و تلفن‌ها را فقط تا زمانی که لازم است شارژ کنید. وسایلی که به برق وصل هستند (حتی در حالت آماده به کار) هنوز از برق استفاده می‌کنند، که در صورت زیاد بودن تعداد می‌توانند برق زیادی مصرف کنند.



شستن لباس‌ها در دمای 30 درجه سانتیگراد یا حالت اقتصادی (ECO) می‌تواند منجر به صرفه‌جویی قابل

توجهی شود، زیرا اکثر مواد شوینده برای کار در دماهای پایین‌تر تعبیه شده‌اند.



هنگام تعویض لوازم خانگی، مدل‌های کم‌مصرف را در نظر بگیرید که ممکن است دارای رتبه A باشند.

جدیدترین خشک‌کن‌های پمپ حرارتی نسبت به

مدل‌های قدیمی‌تر دارای درجه، برق بسیار کمتری مصرف می‌کنند، یا در صورت امکان، می‌توانید لباس‌ها را در فضای باز یا روی دستگاه تهویه هوا به صورت



رایگان خشک کنید!

آب

یک سردوش کم جریان نصب کنید و سعی کنید زمان دوش گرفتن خود را کاهش دهید. با بستن دوش هنگام شامپو زدن به موهایتان می‌توانید در هزینه‌ها صرفه‌جویی کنید.



مراقب میزان استفاده از بخاری برقی خود باشید. اگر همیشه آن را روشن بگذارید، مثل این است که کتری را مدام در حال جوشیدن بگذارید. اما اگر از تعرفه اقتصادی ۷ استفاده می‌کنید، ممکن است لازم باشد آن را یک شب روشن نگه دارید.



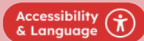
عیق کاری مخزن آب گرم شما به طور قابل توجهی از اتلاف گرما جلوگیری می

کند، آب را برای مدت طولانی تری گرم نگه می‌دارد و هزینه های انرژی را کاهش می‌دهد.

اگر هنوز با مشکل مواجه هستید، با خدمات مشاوره و پشتیبانی اقدام ملی انرژی‌ها شماره 0800 3047159 یا www.nea.org.uk/get-help تماس بگیرید.



شما می‌توانید وبسایت و بروشورهای سازمان اقدام ملی انرژی را به بیش از 160 زبان ترجمه کنید - و به بیش از 100 زبان، متن به گفتار داشته باشید. همچنین برای انواع اختلالات عصبی، از جمله ADHD و نارساخوانی و اختلالات بینایی می‌توانید متن را تطبیق دهید.



از دکمه «مرا بخوان» در وبسایت www.nea.org.uk استفاده کنید